

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang menandai transisi dari ketergantungan menuju kemandirian. Saat memasuki masa ini, individu mengalami perubahan yang signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial yang menuntut penyesuaian diri terhadap peran baru dalam kehidupan (Dwilianto dkk., 2024). Masa ini sering dikenal dengan masa yang penuh konflik dan tantangan karena individu harus mampu mengelola berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru.

Masa dewasa awal seringkali dianggap sebagai masa untuk berprestasi setinggi-tingginya dalam bidang tertentu, sehingga tidak menutup kemungkinan mereka dapat mengekspresikan segala potensinya untuk menciptakan suatu karya yang baru, kreatif, dan inovatif. Individu akan mampu mengembangkan kemampuan kreativitasnya untuk memperoleh pengalaman-pengalaman baru. Dengan pengalaman tersebut akan semakin mematangkan kualitas dirinya (Papatungan, 2023).

Menurut Havighurst (Papalia dkk., 2009) tugas perkembangan dewasa awal yang diharapkan dapat terselesaikan pada masa ini yaitu mulai bekerja, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga, belajar hidup bersama pasangan, mengasuh anak, dan berkontribusi di dalam bermasyarakat. Penyelesaian tugas-tugas ini

menjadi indikator kematangan dan kesiapan individu dalam memasuki kehidupan dewasa secara penuh.

Masa dewasa awal juga sering dikaitkan dengan fenomena *quarter life crisis*, yaitu periode kebingungan, kecemasan, dan tekanan yang muncul akibat transisi menuju kedewasaan dan tanggung jawab yang meningkat (Runtu & Monika, 2025). Hasil penelitian Masluchah, dkk., (2022) mendapati bahwa individu yang berada pada usia dewasa awal mengalami *quarter life crisis* (kategori cukup 33,75% dan tinggi hingga sangat tinggi 36,25%).

Individu yang tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dewasa awal dengan baik, khususnya pada tugas memilih pasangan dan membentuk hubungan yang sehat dapat menyebabkan individu merasa tidak siap secara emosional dan psikologis untuk menikah. Mereka cenderung mengalami ketidakmampuan dalam membentuk hubungan yang memadai. Ketidaksiapan ini dapat muncul dalam bentuk keraguan maupun ketakutan. Hal ini dapat meningkatkan kecemasan menikah yang dapat menghambat kesiapan mereka untuk memasuki jenjang pernikahan (Ilhami, 2024).

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin serta persatuan antara dua individu yang berasal dari keluarga, sifat, kebiasaan, dan budaya yang berbeda (Rahmi, 2021). Pernikahan akan membuat individu dapat memenuhi kebutuhan psikologis, kebutuhan seksual, kebutuhan spiritual, dan kebutuhan material. Dari sisi psikologis yaitu terpenuhinya kebutuhan akan cinta, keintiman, komitmen, persahabatan, afeksi, pemuasan seksual, dan kesempatan untuk pertumbuhan emosional juga sebagai sumber identitas (Amanda, 2020).

Pernikahan dapat membuat individu mengalami masa transisi kehidupan yang mempunyai dampak perubahan yang besar bagi individu seperti pengaturan pola hidup, tanggung jawab setiap individu dalam keluarga dan seksualitas. Perubahan-perubahan yang terjadi di dalam pernikahan dapat menyebabkan masalah bagi individu yang sudah menikah maupun individu yang sedang mempersiapkan pernikahan (Papalia & Fieldman, 2012).

Proses menghadapi pernikahan, persiapan menuju pernikahan menjadi suatu hal yang penting dilakukan oleh pasangan. Kesiapan berumah tangga merupakan hal yang sangat penting agar tugas-tugas perkembangan dalam pernikahan dapat terpenuhi. Persiapan ini yang nantinya menjadi salah satu pondasi dalam membangun pernikahan yang kokoh. Banyak hal juga yang perlu diperhatikan untuk membangun pernikahan yang kokoh, seperti masalah keuangan, kecocokan dengan anggota keluarga pasangan terutama dengan mertua, dan yang terpenting adalah kesiapan mental secara pribadi (Rahmi, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Riska & Khasanah (2023) bahwa peristiwa menunda atau memilih untuk tidak menikah semakin banyak ditemukan pada generasi Z. Pilihan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah fokus pada pendidikan, pengembangan karir, dan adanya perubahan nilai sosial yang menjadikan pernikahan bukan lagi sebuah keharusan. Generasi Z juga cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola stress dan tekanan yang berkaitan dengan pernikahan, yang membuat mereka semakin merasa cemas sehingga memilih untuk menunda atau tidak menikah.

Penelitian yang dilakukan oleh Usmi dkk., (2025) memperoleh hasil bahwa pendidikan tinggi menjadi faktor signifikan yang memengaruhi keputusan menunda pernikahan. Dengan meningkatnya akses dan partisipan pendidikan, terutama bagi perempuan, terjadi perubahan paradigma mengenai peran dan kedudukan mereka dalam bermasyarakat. Perempuan generasi Z cenderung memprioritaskan pendidikan dan karir sebagai bentuk aktualisasi diri sebelum mempertimbangkan pernikahan.

Dampak dari menunda atau memilih untuk tidak menikah menjadikan individu mendapat tekanan sosial berupa stigma negatif seperti dianggap pemilih, kesepian, atau tidak mampu bersosialisasi. Tekanan sosial ini tidak hanya berasal dari masyarakat, namun seringkali berasal dari orang terdekat seperti keluarga dan teman. Mereka secara terus-menerus memberikan pertanyaan, desakan, bahkan ejekan agar individu segera menikah. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis dan kecemasan terhadap individu. Tekanan tersebut juga menyebabkan individu merasa rendah diri, stress, dan bahkan dapat mengarahkan pada isolasi sosial (Oktawirawan & Yudiarso, 2020).

Kecemasan menikah pada generasi Z muncul dari berbagai sebab yang kompleks. Faktor-faktor seperti ketakutan akan kegagalan pernikahan, ketidakpastian ekonomi, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, dan tekanan sosial berperan besar dalam membentuk pandangan negatif terhadap pernikahan. Selain itu, kekhawatiran kehilangan kebebasan dan kesiapan emosional yang belum matang juga menjadi alasan utama mengapa banyak generasi Z yang memilih menunda ataupun tidak menikah.

Selain beberapa faktor tersebut, juga terdapat fenomena menunda pernikahan tanpa alasan yang jelas. Beberapa individu merasa nyaman dengan status lajangnya dan tidak memiliki motivasi untuk menikah. Apabila kondisi ini berlangsung lama, dapat menjadikan individu merasakan kerugian psikologis dan sosial (Syahfitri, 2021).

B. Perumusan Masalah

Pernikahan merupakan salah satu tahap penting dalam kehidupan deasa awal yang membawa perubahan besar dalam aspek emosional, sosial dan psikologis. Namun, banyak individu yang mengalami kecemasan yang signifikan dalam menghadapi pernikahan. Kecemasan menikah adalah kondisi psikologis yang dialami individu ketika mamikirkan atau menghadapi pernikahan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan ketidakpastian individu terhadap komitmen dan masa depan pernikahan (Rahmi, 2021).

Kecemasan menikah yang meningkat ini berpotensi menjadi penghambat utama dalam kesiapan individu untuk menikah. Rasa cemas yang tidak terkelola dengan baik dapat menumbulkan stress, mengurangi rasa percaya diri, bahkan dapat menyebabkan individu memilih menunda atau menghindari pernikahan. Kecemasan yang tinggi juga dapat memunculkan perasaan takut berlebihan yang berasal dari persepsi negatif terhadap pernikahan (Hartanto, 2011).

Kecemasan menikah tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, melainkan dapat juga berdampak negatif terhadap penyesuaian dalam pernikahan tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kamilie dkk., (2020)

menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi menyebabkan rendahnya kualitas penyesuaian pernikahan. Hal ini dapat menyebabkan konflik atau ketidakpuasan dalam rumah tangga.

Pada generasi Z, fenomena *marriage is scary* banyak ditemui di media sosial yang dipengaruhi narasi negatif mengenai perceraian, perselingkuhan, dan konflik rumah tangga. Selain itu, ketidakpastian ekonomi, tekanan sosial, dan pengalaman keluarga yang kurang harmonis juga turut membentuk kecemasan menikah pada generasi Z (Oktaviani & Krismono, 2025).

Data dari badan pusat statistik menunjukkan bahwa lebih dari 20% generasi Z tidak memiliki rencana menikah, dengan alasan utama takut terhadap pernikahan dan komitmen tersebut. Dari penelitian yang dilakukan oleh Himawan (2019), faktor lain yang menyebabkan kecemasan menikah adalah pengalaman traumatis masa lalu, ketidaksiapan mental, dan persepsi bahwa pernikahan sudah tidak lagi relevan. Generasi Z cenderung menunda pernikahan karena ingin mencapai stabilitas finansial terlebih dahulu, mengingat biaya hidup yang sangat tinggi dan sulitnya memperoleh pekerjaan yang stabil. Hal ini menyebabkan generasi Z memilih untuk menunda bahkan memilih untuk tidak menikah.

Pada fenomena ini, pengelolaan kecemasan yang afektif sangat diperlukan agar individu mampu mengatasi stress dan ketakutan yang menghambat kesiapan menikah. Pengelolaan tersebut dapat dilakukan melalui dukungan sosial, konseling, dan peningkatan kesiapan emosional serta mental (Widaningsih dkk., 2023).

Dukungan sosial, terutama dari keluarga, dipercaya memiliki peranan penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan, termasuk kecemasan

menikah. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasional, hingga bantuan praktis yang diberikan oleh keluarga terdekat. Menurut Sarason dkk., (1983) dukungan sosial yang kuat dari keluarga dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Ilhami (2024) dalam penelitiannya menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menikah, dimana semakin besar dukungan sosial keluarga yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa keluarga sebagai lingkungan sosial terdekat memberikan pengaruh besar dalam kesiapan menikah pada individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniati & Rozali (2020) juga mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh negatif terhadap kecemasan menikah pada wanita dewasa awal, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga dengan orang tua bercerai. Dukungan sosial keluarga yang tetap diberikan oleh salah satu orang tua dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan menikah meskipun terdapat riwayat perceraian dalam keluarga.

Dukungan sosial keluarga sangat berperan dalam kesiapan menikah pada mahasiswa juga. Dukungan ini membantu individu mengembangkan keterampilan komunikasi, penyelesaian masalah, dan pengelolaan stress yang sangat dibutuhkan dalam membangun rumah tangga yang sehat. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga berkontribusi langsung dalam menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan ketidaksiapan menghadapi pernikahan (Aulia, 2020).

Dukungan sosial keluarga sangat membantu individu dalam mengelola stress melalui komunikasi yang afektif dan pemberian solusi praktis terkait permasalahan persiapan yang dihadapi menuju pernikahan. Hal ini dapat mengurangi beban psikologis yang memicu kecemasan menikah pada generasi Z.

Berdasarkan pembahasan tersebut di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menikah pada generasi Z?.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini berjudul hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menikah pada generasi Z, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menikah pada generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi perkembangan dan psikologi keluarga. Perlunya mengkaji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan menikah pada generasi Z, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman teoritis mengenai peran sistem dukungan sosial dalam proses penyesuaian psikologis individu yang sedang menghadapi transisi kehidupan dewasa, seperti pernikahan.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada generasi Z mengenai pentingnya dukungan sosial keluarga dalam mengelola kecemasan menjelang pernikahan. Dengan mengetahui bahwa dukungan emosional, informasi, dan kehadiran keluarga memiliki dampak terhadap kondisi psikologis, individu diharapkan dapat lebih terbuka untuk membangun komunikasi dan hubungan yang sehat dengan anggota keluarga sebagai bentuk strategi mengatasi kecemasan.
- b. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan kajian mengenai kecemasan pernikahan, hubungan sosial, atau dinamika psikososial generasi Z. dengan menjadikan penelitian ini sebagai dasar, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel tambahan, memperluas cakupan populasi, atau mengembangkan model intervensi yang lebih terintegrasi.